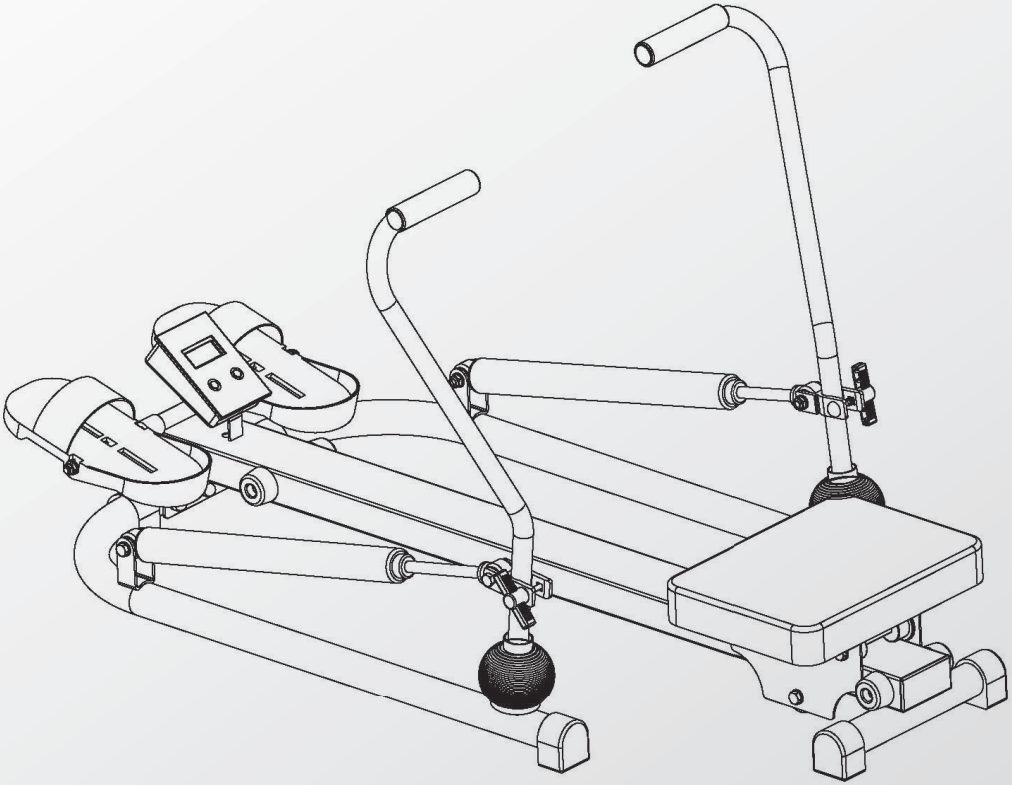
PEARL sports

Rameur



NX-1081-675

Mode d'emploi

TABLE DES MATIÈRES

Votre nouveau rameur 4
- Chère cliente, cher client, ... 4
- Contenu 4

Consignes préalables 6
- Consignes de sécurité 6
- Consignes importantes concernant le traitement des déchets 7
- Consignes importantes sur les piles et leur recyclage 7
- Déclaration de conformité 8

Montage 9

Compteur 12
- Mise en marche 12
- Description des fonctions 12
- Fonctions des touches 12
- Utilisation 12
- Fonctions 13

Entraînement 14
- Échauffement 14
- Étirements 14
- Phase d'entraînement 14
- Phase de récupération 15

© 02/2014 – LE/MB//EX:JaW//MR

VOTRE NOUVEAU RAMEUR

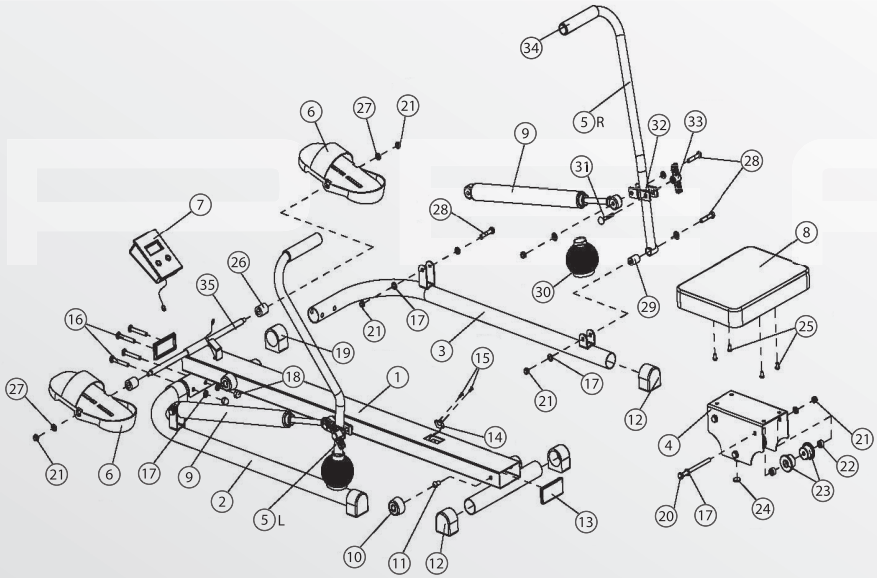
Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de ce rameur. Cet appareil de fitness conçu pour un usage à domicile vous permet de travailler votre endurance et de renforcer votre musculature.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Accessoires requis non fournis : 2 piles de type AA

Contenu



N°	Description	Nb
1	Rail du siège	1
2	Cadre latéral gauche	1
3	Cadre latéral droit	1
4	Pièce coulissante du rail	1
5 L	Poignée de la rame gauche	1
5 R	Poignée de la rame droite	1
6	Repose-pieds	2
7	Compteur	1
8	Siège	1
9	Cylindre hydraulique	2
10	Amortisseur (déjà fixé sur l'appareil)	4
11	Vis (M8×20) (déjà fixées sur l'appareil)	4
12	Embouts de protection	4
13	Embouts de protection rectangulaires	2
14	Capteur de fréquence cardiaque	1
15	Vis (ST2.9×10) déjà vissées au capteur de fréquence cardiaque (14)	2
16	Vis à tête carrée (M8×55)	4

N°	Description	Nb
17	Rondelles, 18 pièces	22
18	Écrous à tête ronde	4
19	Pieds de support en caoutchouc	2
20	Vis longues (M8×110)	3
21	Écrous de sécurité	11
22	Embouts métalliques (déjà enchâssés dans les roulettes)	6
23	Roulettes	6
24	Aimant rond	1
25	Vis pour la fixation du siège	4
26	Douilles d'écartement	2
27	Rondelles, 18 pièces	2
28	Vis (M8×40)	6
29	Embouts	2
30	Caches circulaires	2
31	Vis à tête carrée (M8×40)	2
32	Pinces de support	2
33	Poignées ajustables	2
34	Poignées en mousse (déjà placées sur les tubes des poignées.)	2
35	Axe long	1

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le compteur dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurez que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger. Si vous prenez des médicaments qui peuvent influer sur le rythme cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol, demandez impérativement l'avis d'un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Pendant votre entraînement, surveillez toujours attentivement les réactions de votre corps. Un entraînement excessif ou mal effectué peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de vertige, nausée, douleurs au niveau de la poitrine ou du dos, essoufflement ou d'autres symptômes. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Avant votre premier entraînement, assurez-vous que les vis et écrous de l'appareil sont solidement fixés.
- Portez des chaussures et vêtements adaptés lors de l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil lorsque vous portez un peignoir ou une robe : votre vêtement pourrait se coincer dans l'appareil.
- Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
- N'effectuez pas votre entraînement dans l'heure qui précède ou qui suit un repas.
- Posez l'appareil sur une surface stable et plane. N'utilisez l'appareil ni à proximité d'eau, ni en plein air.
- Positionnez l'appareil de manière à maintenir un espace suffisant de tous

les côtés, afin de pouvoir l'utiliser correctement.

- Attention ! L'appareil comporte des parties mobiles qui peuvent constituer un risque de blessures !
- L'appareil est conçu pour une utilisation par des personnes dont le poids ne dépasse pas 100 kg.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes concernant le traitement des déchets
Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Consignes importantes sur les piles et leur recyclage

- Les piles ne doivent **PAS** être jetées dans la poubelle ordinaire. Chaque consommateur est aujourd'hui obligé de jeter les piles usées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet.
- Vous pouvez déposer vos piles dans les déchetteries municipales et dans les lieux où elles sont vendues.
- Les accus délivrent parfois une tension plus faible que les piles alcalines. Dans la mesure du possible, utilisez l'appareil avec des piles alcalines plutôt que des accus.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants.
- Les piles dont s'échappe du liquide sont dangereuses. Ne les manipulez pas sans gants adaptés.
- N'ouvrez pas les batteries/piles, ne les jetez pas au feu.
- Les piles normales ne sont pas rechargeables. Attention : risque d'explosion !
- N'utilisez que des piles du même type ensemble et remplacez-les toutes en même temps !
- Retirez les piles de l'appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un long moment.

Déclaration de conformité

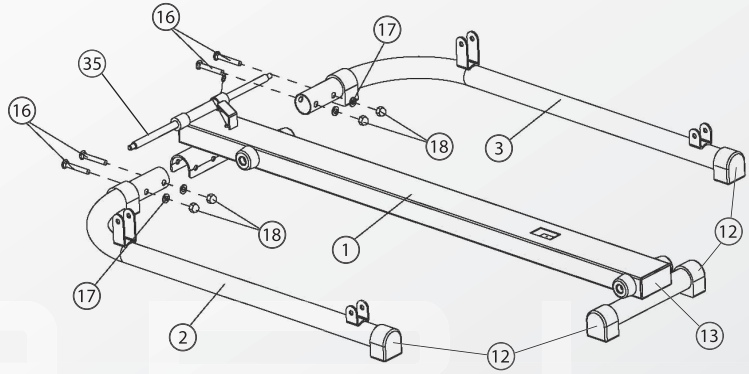
La société PEARL.GmbH déclare ce produit, NX1081, conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2004/108/CE, relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

PEARL.GmbH / PEARL-Straße 1-3 / 79426 Buggingen / Allemagne

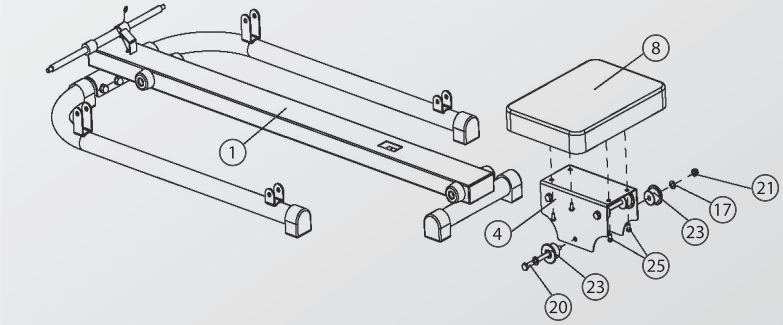
Directeur Service Qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
16. 09. 2013

MONTAGE

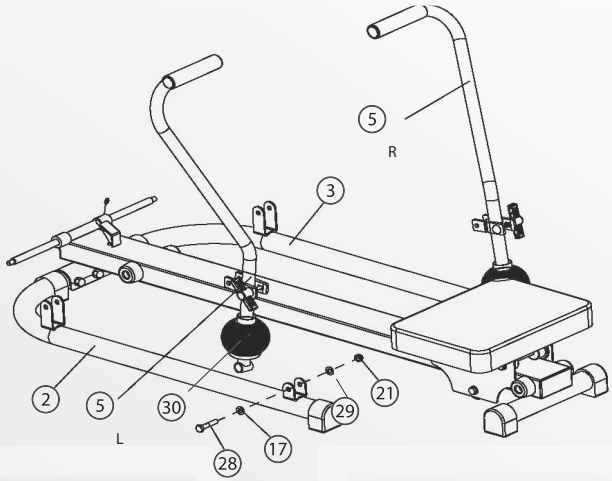
Étape 1 :
Insérez l'axe long (35) dans l'ouverture prévue à cet effet dans le le rail du siège, et placez une douille d'écartement (26) de chaque côté. Utilisez les vis à tête carrée (M8 x 20) (16), les rondelles (17) et les écrous aveugles (18) pour assembler le rail du siège (1) avec le cadre latéral gauche (2) et le cadre latéral droit (3). Placez les embouts de protection carrés (13) sur les ouvertures à l'avant et à l'arrière du rail du siège. Bouchez les extrémités de chaque cadre latéral avec les embouts de protection (12).



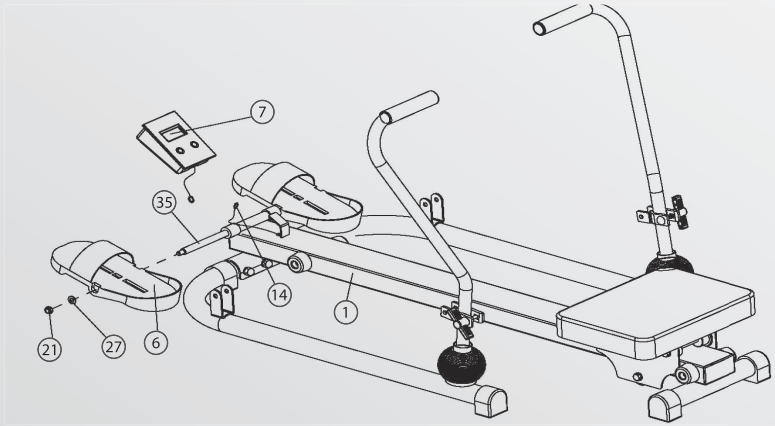
Étape 2 :
Fixez d'abord le siège (8) sur la pièce coulissante du rail (4) à l'aide des vis (25). Utilisez deux vis longues (M8 x 110) (20), les rondelles (17) et les écrous nylon (21) pour fixer les roulettes (23) à la pièce coulissante du rail (4). Insérez-y l'aimant rond (24). Placez ensuite le siège ainsi assemblé (8) sur le rail (1), et fixez la dernière vis longue (M8 × 110) (20). Le rail du siège (1) se trouve maintenant entre les deux vis supérieures et la vis inférieure (20).



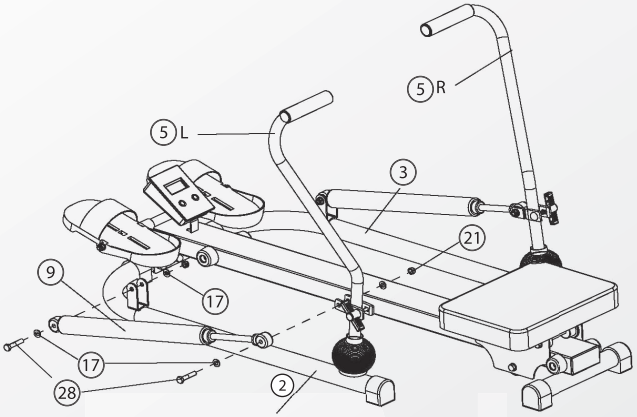
Étape 3 :
Utilisez les vis (M8 x 40) (28), les embouts (29), les rondelles (17), les écrous nylon (21) ainsi que les caches circulaires (30) pour fixer la poignée de la rame gauche (5 L) avec le cadre latéral gauche (2), et la poignée de la rame droite (5 R) avec le cadre latéral droit (3).



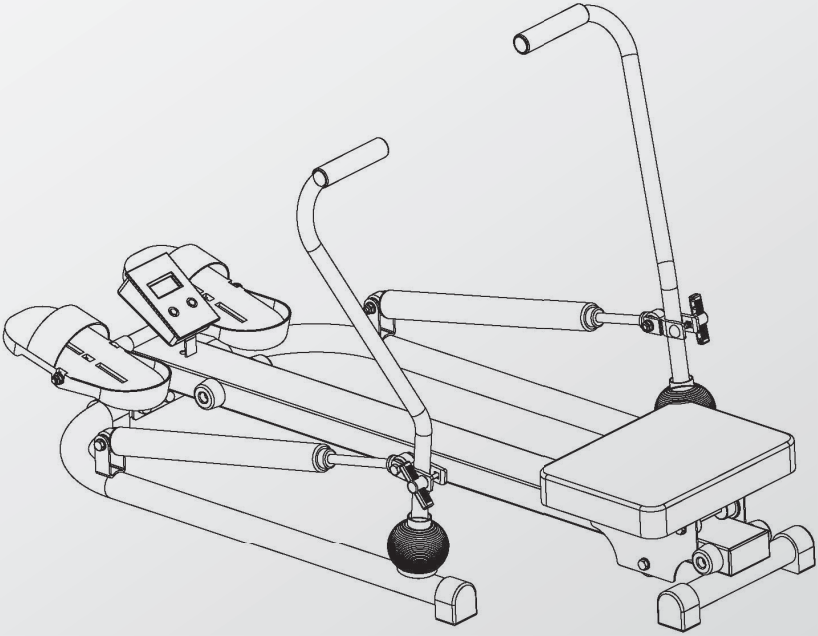
Étape 4 :
Fixez les repose-pieds (6) à l'axe long (35) en utilisant les rondelles (27) et les écrous nylon (21). Reliez les deux câbles des capteurs de fréquence cardiaque (14) à ceux du compteur (7). Placez le compteur dans le support situé sur le rail du siège (1).



Étape 5 :
Fixez un cylindre hydraulique (9) à la poignée de la rame gauche (5 L) et au cadre latéral gauche (2), puis fixez un autre cylindre hydraulique (9) à la poignée de la rame droite (5 R) et au cadre latéral droit (3). Pour ce faire, utilisez les vis (M8 x 40) (28), les rondelles (17), les écrous nylon (21) ainsi que les vis à tête carrée (M8 x 40) (31), les pinces de support (32) et les poignées ajustables (33).



Votre rameur est maintenant prêt à l'emploi.



COMPTEUR

Mise en marche
Le compteur est alimenté par des piles.
Ouvrez le compartiment à piles et insérez les piles. Respectez la polarité lors de la mise en place des piles. Refermez le compartiment à piles.

Description des fonctions

TIME (durée)	00:00 à 99:59 (Minutes:Secondes)
DISTANCE (Distance)	0,00 à 99,99 km ou miles
COUNT (nombre de coups)	0 à 9,999 fois
CALORIES	0 à 9,999 kcal
TOTAL COUNT (nombre total, si fonction disponible)	0 à 9,999 fois
PULSE (fréquence cardiaque, si fonction disponible)	40 à 200 battements/minute

Fonctions des touches
MODE/SELECT: Sélectionnez la fonction souhaitée en appuyant sur cette touche La flèche en bas de l'écran vous indique la fonction sélectionnée. Maintenez cette touche appuyée pendant 4 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro (réinitialisation).
SET (si disponible) : Appuyez plusieurs fois sur cette touche pour sélectionner la valeur cible.
RESET/CLEAR (si disponible) : Appuyez sur cette touche, pour remettre les valeurs affichées à zéro.

Utilisation
AUTO ON/OFF : Le compteur s'active automatiquement dès que vous commencez à utiliser l'appareil ou que vous appuyez sur une touche.
Si l'appareil ne détecte rien pendant 4 minutes, le compteur s'éteint automatiquement.

Fonctions

TIME (TMR)
Pendant l'entraînement, enregistre automatiquement la durée de la séance.

DISTANCE (DST)
Pendant l'entraînement, affiche la distance totale parcourue.

COUNT (CNT)
Pendant l'entraînement, compte le nombre de coups de rame.

CALORIES (CAL)
Pendant l'entraînement, calcule automatiquement l'énergie dépensée en calories.

TOTAL COUNT (TOTAL) (si disponible)
Pendant l'entraînement, affiche le nombre de coups de rame total.
Dès que l'appareil détecte une activité, il commence (pour la première utilisation) ou reprend le comptage. L'indication ne peut pas être remise à zéro en appuyant sur la touche RESET. Pour remettre cette indication à zéro, retirez les piles et remettez-les en place.

PULSE (fréquence cardiaque) (si disponible)
Pendant l'entraînement, affiche le nombre de battements cardiaques par minute.

NOTE :
Pour mesurer votre pouls, placez vos deux mains autour des capteurs de fréquence cardiaque (situés sur les poignées).

SCAN
Défilement automatique de toutes les fonctions (TIME, DISTANCE, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES, PULSE).

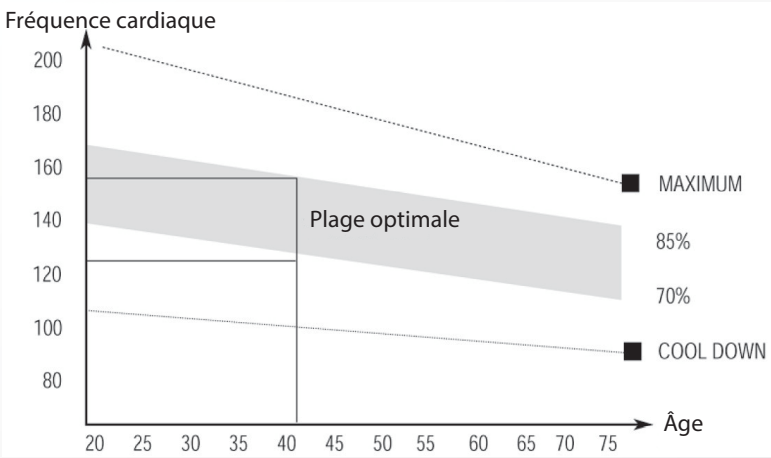
ENTRAÎNEMENT

La pratique du rameur est bénéfique à plusieurs niveaux : cela permet d'améliorer votre condition physique, d'augmenter votre endurance et de renforcer plusieurs groupes musculaires (haut du corps, jambes, torse).
Un entraînement régulier, associé à un régime alimentaire hypocalorique, peut vous aider à perdre du poids.

Échauffement
La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement et de diminuer ainsi le risque de blessure. Consacrez au minimum 2 à 5 minutes à l'échauffement avant de passer à l'entraînement visant l'endurance ou le renforcement musculaire.
Les activités adaptées à l'échauffement sont celles qui permettent d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles : marche rapide, footing, course sur place, saut à la corde, etc.

Étirements
Pour diminuer le risque de blessure, effectuez-les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après une phase de renforcement de la musculature ou d'endurance.
Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes.
La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : muscles des cuisses (avant, arrière, intérieur), mollets, bras, épaules et muscles latéraux du tronc.

Phase d'entraînement
Cette phase permet de travailler votre puissance. Une utilisation normale du rameur permet d'assouplir les muscles des jambes.
Entraînez-vous à votre propre rythme, et veillez à respecter un rythme régulier. Lors de la phase d'entraînement, votre fréquence cardiaque doit se situer dans la plage optimale représentée en gris sur le graphique ci-dessous.



Phase de récupération
Après la phase d'entraînement, la phase de récupération permet au corps de revenir à l'état de repos normal ou de s'en approcher. Votre fréquence cardiaque diminue lentement, et votre respiration revient lentement à la normale.